

# SU Salud

Programas y Servicios de Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles Vol. II; número 1; otoño de 1999

## Manteniendo a las familias saludables

*“¿Qué es lo que hace a una familia saludable? Ciertamente una familia necesita buenos alimentos para comer y un lugar seguro para vivir y desarrollarse. Otros factores son importantes también: El acceso a los servicios médicos, ejercicio regular y poder solucionar los conflictos sin recurrir a la violencia. Esta publicación de Su Salud trata con algunas de las cosas que ayudan a la familia, como unidad, a ser saludable.”*

Dr. Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H., Director y Oficial de Salud Pública  
Departamento de Salud del Condado de Los Angeles.

### Haga el receso parte de su vida familiar

Los niños que miran más televisión tienden a pesar más que sus amigos y hacen menos ejercicio, según un estudio de la Facultad de Medicina de John Hopkins en 1998.

“Una de las mejores formas para que los niños aprendan buenos hábitos para mantener una condición

física saludable es que ellos vean a sus

padres haciendo ejercicio regularmente - haga la condición física un asunto familiar”, dice la Dr. Toni Yancey, Directora de la

Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud del Departamento de Salud del Condado.

“Necesitamos

lograr que los adultos salgan del estilo de vida en el cual se ganan cinco libras de peso al año”, dice la Dr. Yancey. “Necesitamos poner de nuevo la diversión en el ejercicio, y una manera de hacerlo, es estando activo con sus niños. En la escuela, los niños aprenden a tomar recesos juntos regularmente; debería ser igual en casa.”

Establezca un buen ejemplo para

(Continúa en la pág. 2)

### Los trucos para regalos seguros



“Halloween” es un día de fiesta lleno de gran entusiasmo. ¿Qué niño puede resistir al juego de disfraces para la búsqueda nocturna de regalos? Ayude a mantener sus actividades de “Halloween” seguras tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Asegúrese que los trajes permiten que el niño vea bien y pueda moverse cómodamente. No use máscaras que obstruyen la vista. Ajuste los trajes para asegurar que su niño no se tropiece y se caiga.
- Tenga precaución al cruzar las calles. Use los pasos para peatones. Camine en un lado de la calle hasta la esquina y regrésese del otro lado en vez de cruzarse de un lado a otro.
- Acompañe a los niños al anochecer y trate de terminar antes que se oscurezca completamente. Considere visitar únicamente gente que usted conoce o lleve a los niños a la galería local.
- Lleve una linterna u otra decoración de “Halloween” luminosa para que los que manejan automóviles puedan verlos a usted y sus niños más fácilmente. Use recipientes luminosos o con cinta reflectora de trucos o regalos.
- Instruya a los niños de todas las edades que no coman ningún regalo hasta después que usted los haya inspeccionado en casa - a la luz.
- Arroje los regalos que no están envueltos o que tienen envolturas abiertas o rotas o que parecen como que si fueron abiertos y luego resellados.

#### Adentro:

Recapturando el receso: pág. 2

La salud de las mujeres: La detección temprana es clave para sobrevivir el cáncer del seno y el cáncer cervical: pág. 3

Prevenga los defectos de nacimiento con el ácido fólico: pág. 4

La violencia doméstica: Hablemos acerca de eso: pág. 4

## El receso familiar *(viene de la pág.1)*

sus niños. Toda la familia puede disfrutar de los beneficios de salud al hacer ejercicio como el riesgo reducido para las enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Según el Concilio Americano del Ejercicio, los niños físicamente activos tienen una autoestima más alta, más energía, más confianza en sí mismos, y menos problemas crónicos de salud.

Muestre a los niños que hacer ejercicio es divertido y que el movimiento es parte de la vida:

- Haga que los niños se le unan para andar en bicicleta, caminatas o patinaje de línea. Juegue saltando cuerda o tirando canastas de baloncesto. La actividad física puede ser cualquier cosa que saca a la gente de sus sillas para gastar energía.
- Enseñe a los niños, con su ejemplo, que la actividad física es algo que la gente hace como una rutina regular del estilo de vida – tal como cepillarse los dientes o limpiar su cuarto.
- Planee excursiones que involucren caminar tales como los viajes al



parque, los caminos forestales educativos o el zoológico. Únase a un grupo para salir a caminar u organice un grupo con otras familias.

- Incluya a todos sus familiares en las labores vigorosas como trabajar en el jardín. Ponga música y baile mientras limpia la casa.
- Deje que sus hijos lo dirijan a usted cuando hacen ejercicio. Déjelos ser creativos y usted tendrá un buen entrenamiento.
- Recompense a los niños cuando hacen ejercicio y reconozca su buena condición física dándoles una pelota, cuerda de salto u otro equipo relacionado con el ejercicio.
- Lleve a su perro cuando va a trotar; de esta manera los dos estarán saludables.
- Enfoque su atención en la alegría de estar activo. Evite la competencia y la disciplina. Tal vez quiera cambiar las reglas: El inventar su propia versión de baloncesto o fútbol para su familia podría ser divertido.
- Para tener buena condición física, el Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades y el Concilio Americano del Ejercicio recomiendan hacer una actividad por 30 minutos o más por lo menos cinco veces a la semana.
- Mida lo que usted hace y haga lo que a usted le gusta - así podrá seguir haciéndolo a largo plazo. Por ejemplo, si usted es una persona que se acuesta tarde por la noche, entonces las caminatas de madrugada no serán divertidas.
- La buena condición física también incluye flexibilidad, por lo tanto, acuérdesse de incluir estiramiento para evitar lesiones.
- El ejercicio y la nutrición van de la mano. En lugar de comidas y bocadillos altos en calorías, coma más frutas, verduras y comidas bajas o sin grasas.

### Fechas para recordar:

Del 12 de octubre al 3 de diciembre:  
Vacunas gratis contra el flu para niños y adultos con alto riesgo. Las vacunas están disponibles en varias clínicas a través del Condado de Los Angeles. Para saber el lugar más cercano a usted, llame al 1-800-427-8700.

24 de octubre: Zoológico de Los Angeles, 10:00 a.m. - 4:00 p.m.: Pruebas del plomo gratis para niños. ¡Cada niño examinado recibirá un cupón para un día gratis en el zoológico!

## Recapturando el receso

Ahora sé

Que todos ustedes pueden recordar  
La campana del receso

La ola de euforia  
El suspiro de alivio  
La pura liberación

La transformación  
De inquietarse  
En movimiento lineal

Levante sus manos  
Si usted puede recordar  
Toda esa energía encerrada

Estallando  
En el aire y espacio  
En el viento y la luz del sol

Y si usted puede recapturar  
Aun un poco de la alegría  
Del movimiento desenfrenado

Entonces tal vez  
Haya esperanza  
Para los haraganes

Aquellos de ustedes  
demasiado desgastados  
Aun para inquietarse

Piensa que usted necesita  
descanso y comida  
Pero se da vuelta y vuelta en cama  
Y las comidas en realidad no le  
hacen bien

Estos cuerpos no fueron destinados  
Sólo para estar sentados y parados  
Y para poco receso

*Antronette K. Yancey, M.D.,  
M.P.H.*

Una vieja alma con  
un espíritu joven.  
La poesía en la era de  
la recuperación de  
la supresión del racismo;  
1997.



# La salud de las mujeres

La detección temprana es clave para sobrevivir el cáncer del seno y el cáncer cervical

Más de 2 millones de mujeres americanas serán diagnosticadas con cáncer del seno o cervical esta década de acuerdo al Centro para el Control y Prevención de las enfermedades (CDC). Quinientas mil mujeres perderán sus vidas debido a estas enfermedades y habrá una parte desproporcionada entre las mujeres de bajo ingreso y las mujeres afroamericanas.

Afortunadamente, la probabilidad de sobrevivir ambos tipos de cáncer puede ser significativamente mayor por medio de los esfuerzos de detección temprana. En la mayoría de casos, la tasa de supervivencia de cinco años del cáncer del seno diagnosticado en una etapa local es de 97 por ciento. Con un diagnóstico retardado, después de que la enfermedad se haya difundido, la tasa de supervivencia disminuye al 21 por ciento. Asimismo, las mujeres cuyo cáncer cervical es diagnosticado y tratado temprano tienen una tasa de supervivencia de casi 100 por ciento.

## El cáncer del seno

Después del cáncer de la piel, el cáncer del seno es el segundo tipo de cáncer más común entre las mujeres americanas, y después del cáncer del pulmón, ocupa el segundo lugar como causa de muerte relacionada al cáncer. El CDC estima que 175,000 casos nuevos de cáncer del seno serán diagnosticados en mujeres a nivel nacional en 1999 y 43,300 mujeres morirán de esta enfermedad. En el Condado de Los Angeles, la Sociedad Americana del Cáncer estima que este año más de 5,000 mujeres serán diagnosticadas y 1,200 morirán de cáncer del seno.

La mamografía es la mejor manera para detectar un cáncer del seno en su etapa más temprana y tratable. Un autoexamen del seno es de igual manera importante, y los

exámenes clínicos regulares por un doctor son esenciales. La mamografía puede localizar cánceres demasiado pequeños para palparse durante un examen clínico o autoexamen del seno.



No hay consenso total en lo que se refiere a la edad y la frecuencia con que una mujer debería tener un mamograma, por lo tanto hable con su doctor. El Instituto Nacional del Cáncer recomienda que las mujeres de 40 años de edad o más tengan un examen clínico y un mamograma cada uno o dos años. Otros expertos recomiendan un mamograma cada año a partir de los 50 años de edad. Es importante que hable con su doctor para planear un programa de exámenes que sea el mejor para usted.

Para más información acerca del cáncer del seno o cervical, llame a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-ACS-2345.

El Departamento de Salud del Condado de Los Angeles coordina 14 centros de mamografía a través del Condado para las mujeres que de otra manera no podrían tener un mamograma. Para encontrar el local más cercano a usted, llame al 1-800-427-8700.

## El cáncer cervical

El CDC estima que 12,800 casos nuevos de cáncer cervical serán diagnosticados este año en Estados Unidos y 4,800 mujeres morirán. De 1990 a 1996, el Programa de la Vigilancia del Cáncer del Condado de Los Angeles (Cancer Surveillance Program) identificó casi 6,000 casos y 1,000 muertes de cáncer cervical en el Condado.

El examen del cáncer cervical, el cuál es ejecutado por la prueba del Papanicolaou (Pap), no detecta el cáncer pero encuentra cambios precancerígenos. La detección y el tratamiento de tales cambios realmente pueden prevenir el cáncer cervical.

El Instituto Nacional del Cáncer y muchas otras organizaciones médicas recomiendan la prueba del Papanicolaou cada año para mujeres que han comenzado a ser activas sexualmente o a la edad de 18 años. Después de que tres o más pruebas anuales hayan sido normales, la prueba del Papanicolaou puede ser menos frecuente a discreción del doctor y la paciente. Las mujeres que han entrado a la menopausia todavía necesitan tener pruebas regulares del Papanicolaou. Las mujeres que han experimentado una histerectomía en la cual la cerviz fue removida no requieren el Papanicolaou, a menos que la histerectomía fue ejecutada debido al cáncer cervical o por sus precursores.

## Prevenga los defectos de nacimiento con el ácido fólico

Todos nosotros sabemos que los bebés requieren de una nutrición apropiada para crecer como adultos saludables. Pero, ¿sabía usted que, aun en la concepción, un feto requiere una vitamina específica para prevenir los defectos de nacimiento?

Para un feto en el vientre, hay un momento crítico al poco tiempo después de la concepción, cuando el cuerpo de la madre debe poder proveer bastante ácido fólico para el desarrollo cerebral y neural apropiado del infante. Este tiempo crítico a menudo ocurre antes de que la mujer sepa que está embarazada. Por eso es que el Instituto de Medicina recomienda que las mujeres en la edad de procrear - aun si no tienen intención de quedar embarazadas - tomen por lo menos 400 microgramos de ácido fólico diariamente para prevenir los defectos neurales de nacimiento.

Hay tres maneras por medio de las cuales las mujeres pueden obtener suficiente ácido fólico para prevenir estos defectos:

- 1) Tome un suplemento de vitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico. El ácido fólico es la forma sintética de la vitamina. Cuando ocurre naturalmente en la comida, se le llama folato. El ácido fólico es dos veces más fácil de ser absorbido por su cuerpo que el folato y se agrega a muchas comidas basadas en granos.
- 2) Coma un cereal fortificado para el desayuno que contenga 100 por ciento de la cantidad recomendada diariamente de ácido fólico (400 microgramos).
- 3) Coma más comidas fortificadas con ácido fólico como el cereal «enriquecido», pan, arroz, pasta y otros productos en grano. También, consuma comidas sustanciosas en folato como el jugo de naranja y las verduras, cítricos y otras frutas e hígado. Haga de las vitaminas un hábito diario. El folato y el ácido fólico, como todas las vitaminas del complejo B, son solubles en agua; su cuerpo no los almacena en los tejidos grasos, por lo tanto, usted debe comerlos todos los días. Sin embargo, tenga cuidado si toma un suplemento de multivitaminas para obtener su ácido fólico porque puede contener otras vitaminas, como la vitamina A, con la cual tiene que tener cuidado de no obtener en exceso. También, si usted recibe tratamiento para la anemia, entonces pregúntele a su doctor acerca de un suplemento de folato con cinc y cobre.

Para más información acerca del ácido fólico, comuníquese con el Programa de Nutrición del Condado de Los Angeles al (213) 240-8621.

## La violencia doméstica: Hablemos acerca de eso

Ya sea acerca del presupuesto familiar, cómo disciplinar a los niños o qué video alquilar, es normal para la gente estar en desacuerdo. Sin embargo, las familias saludables resuelven los conflictos sin violencia o abuso.

Desafortunadamente, el Departamento de Justicia de Estados Unidos estima que, a nivel nacional, casi 1 millón de incidentes de violencia entre compañeros íntimos en contra de mujeres han ocurrido cada año desde 1991 a 1996.

“La casa debería ser un lugar donde la gente se siente segura”, dice Billie Weiss, Director de la Prevención de la Violencia y las Lesiones del Departamento de Salud del Condado de Los Angeles. “La magnitud de la violencia doméstica es difícil de determinar, pero un primer paso en solucionar el problema de la violencia doméstica es aumentar conciencia del problema.”

Uno de los primeros pasos para aumentar conciencia es darse cuenta del alcance total de la violencia doméstica, también llamada violencia del compañero íntimo o violencia familiar. Esta violencia es más que el abuso físico de un esposo. También puede incluir abuso emocional, abuso financiero, y puede involucrar a un exesposo, un novio o un exnovio, ancianos o hermanos.

Es también importante entender que la violencia del compañero íntimo afecta a toda la familia – Un estudio en 1996 acerca del abuso y la negligencia de menores encontró que cada acto adicional de violencia contra un esposo aumentó la probabilidad que el esposo violento también abusará a los niños de la familia. De hecho, el Centro Nacional para la Prevención y Control de las Lesiones citó varios estudios mostrando que en aproximadamente la mitad de las familias en las cuales una mujer es abusada, al menos uno de sus niños es también abusado, ya sea por el compañero violento original o por la madre.

Durante el mes de la conciencia de la violencia doméstica (octubre), busque maneras para tener conciencia acerca de la violencia familiar. El Fondo de la Liga Nacional de Fútbol para la Prevención de la Violencia Familiar sugiere las siguientes maneras para que todas las personas sean parte de la solución de la violencia doméstica:

- Hable con las familias, los amigos y los vecinos para enviar un mensaje claro que la violencia doméstica no es aceptable.
- Tómese el tiempo para hablar con la mujer que usted piensa que está siendo abusada y para llamar a la policía o al 911 si usted sospecha que alguna discusión entre los vecinos está fuera de control.
- Presente el tema de la violencia familiar en las reuniones del club, juegos atléticos y reuniones comunitarias.
- Es difícil involucrarse - pero debemos hacerlo - si hemos de enseñarle a las futuras generaciones a comportarse diferentemente.

Si usted es una víctima de la violencia de su compañero íntimo, llame a un refugio local de mujeres maltratadas, como el de la Comisión de Los Angeles en Asaltos contra Mujeres al 1-213-626-3233 o a la Línea Nacional de la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) o al 1-800-787-3224 (TDD).

**Su Salud** es publicada trimestralmente por el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. Por favor haga copias de este boletín para compartir con otras personas.



Junta de Supervisores  
del Condado de Los Angeles  
Gloria Molina  
Yvonne Brathwaite Burke  
Zev Yaroslavsky  
Don Knabe  
Michael D. Antonovich

Director,  
Departamento de Servicios de Salud  
Mark Finucane

Director de Salud Pública  
y Oficial de la Salud  
Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H.

Sus comentarios e ideas son bienvenidos.  
Por favor comuníquese con:

Daniel Gunther, M.P.H., Editor  
313 N. Figueroa, #807, Los Angeles, CA 90012  
(213) 240-8144 FAX (213) 975-1273